



Le monde extérieur n'existe pas : pour votre santé, changez de perception / Christian Flèche

L'auteur nous invite à nous interroger sur notre perception de la « réalité ». Quelle réalité ? sur-interprétée ? filtrée ? Conditionnée ?

Et si, comme des acteurs, nous jouerions à l'infini notre propre scénario, subjectif, consolidé par nos peurs et nos schémas de fonctionnement -de féroces cercles vicieux, renforçant ainsi nos mécanismes réactifs ? Et si pour maintenir cohérent notre monde intérieur, nous faisons jouer aux autres le rôle d'un personnage de notre dramaturgie ?

Ce livre très simple, inspiré des philosophies orientales et habilement combiné à la psychologie occidentale, nous pousse à prendre conscience de l'image que nous voulons donner de nous-mêmes. Une construction à laquelle nous nous identifions, « Château de cartes » sur lequel nous construisons nos vies jusqu'au jour où... Christian Flèche nous aide à nous distancier de « notre » réalité (qui n'est pas « la » réalité) et de ce fait nous aide à rétablir notre juste place dans nos interactions relationnelles.

Il n'a d'autre intention que de nous guider pour davantage de conscience, faire un pas de côté et échapper au cercle infernal de nos réactions conditionnées. Pacifier la relation avec soi et les autres. S'éveiller pour gagner en liberté...

Le Souffle d'or, 2018. Coll. Décodage biologique

Marie-Laurence